حتى لا يموت الحب

نار الغيرة والشك

عاطف أبو العيد

چنا

٣٠١.٤١
ع٤٤

٣٠١٫٤١٧
٤٤ ع

حتى لا يموت الحب

نار الشك والغيرة

تــأليف

عاطـف أبو العيد

بسم الله الرحمن الرحيم

الموضوع : كاريزما الشخصية .
العنوان : نيران الغيرة والشك .
المؤلف : عاطف محمد حسن أبو العيد .
الإخراج الفني : آية محمد حبشي .
تصميم الغلاف : يسري حسن .
المراجعة اللغوية : قسم التدقيق اللغوي بدار جنا.

الطبعة الأولى
٢٠٠٨م – ١٤٢٩ هـ

حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع
٢٠٠٦/٢٦٢٠

الترقيم الدولي
x-2987-17-977

جنا

65 ش أحمد بركات متفرع من ش جمال عبد الناصر
فيكتوريا – الإسكندرية – مصر .
+20108416150 +20183164662
Email:info@janaa.info www.janaa.info

للاتصال بالمؤلف
+20183164662
Abo_el3eed@ahoo.com

الإهـــداء

إلى كل من أصابه....

لهيب الغيره.......

وجحيم الشك ....

وسوء الظـــن ....

ومـرارة القلـــق ....

وعذاب الاضطراب.......

وأراد أن يعيش فى أمن وسلام داخلى.

مقدمة

الحمدلله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد.......

استكمالا لما بدأته في هذه السلسلة- كاريزما الشخصية- أقدم لك عزيزي القارئ هذا الكتاب (نار الغيرة والشك) والذي أود أن لا يكون سببا مباشرا في إخماد هذه النار وحسب بل في إقتلاعها من جذورها والوقاية من أسبابها فإن للغيرة والشك ميزان حارق قد تكون أشد لهيبا من النيران الحقيقية بل هي جحيما بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

⇦ فبسبب الغيرة والشك ، نفوس تتحطم ، بيوت تتهدم ، أسر تشرد ، صلات تقطع ، أعراض تنتهك ،سلام داخلي وطمأنينة تفقد وأعصاب تتلف ، راحة ونوم يذهبان حالة من عدم الثبات والرؤية تسيطر ،صورة مضيئة تشوه ، قلقل وخوف يسيطر إحساس داخلي بالنقص يتكون حزن وهم لا ينفك ، قلب يتفطر فهل هناك جحيم أشدمن هذا .

⇦ لقد قمت بتقسيم هذ ا الكتاب إلي قسمين :

القسم الأول :

تحدثت فيه عن الغيرة وتناولتها من كل جوانبها بدءا من تعرفيها وتحليل انفعالاتها ثم أسبابها بوجه عام.

ثم نزلت بك عزيزي القارئ مطبقا ما قرأته على الغيرة الزوجية والغيرة المهنية وغيرة الأطفال وفي كل مرة كنت أذكر المظاهر والأسباب والعلاج من خلال خبراء وأشخاص حقيقيين عاشوا مثل هذه التجارب . وأنهيت هذا القسم بالحديث عن الغيرة المحمودة التي لها صفات واقعية إيجابية والتي تدفع إلى التنافس الشريف الذي يعود بالنفع على الجميع التي تحفظ الدين والعرض وتصون إنها علامة من علامات الإيمان والرجولة والشهامة.

القسم الثانى :

فقد تحدث فيه عن الشك وذكرت فيه كيف تتعرف على الشخص الشكاك من لغة جسده وايماءاتة ثم انواع الشك ومستوياته فهناك الشك الطبيعى والمرضى وهناك الشك الملازم لشخصية الإنسان وهناك أيضا الشكاك المتعالى (الشخصية البارانوية).

ثم تحدثت عن الشك بين الزوجين وكيف أن الحياة مع زوج/ زوجة شكاكة هو جحيم لا يطاق وتضمن هذا الجزء بالحديث عن مظاهر وأسباب وعلاج الشك بين الزوجين .

⇦ والأن اتركك عزيزى القارئ متمنيا لـك الاسـتفادة مـن هـذه الكلمات لعلها تعيد إلى من ابتلـى بهـذا البلاء (الـشك والغـيرة) هـدوء الـنفس وراحـة البـال والـسلام الـداخلى والثقـة بـالنفس والأخرين وتذهب عنه الهم والحزن والضياع والخراب .

وفى النهاية أسأله سبحانه وتعالى أن يتقبل هـذا العمـل وأن يجعلـه فى الميزان. أمين

عاطف ابو العيد

الأسكندرية اغسطس ٢٠٠٨

الغيرة

١

سيكولوجية الغيرة

تعريف الغيرة

⇦ انفعال مركب يجمع بين حب التملك والشعور بالغضب نحو الآخرين الذين تمكنوا من تحقيق أهدافهم التي لم يستطع الشخص الغيور تحقيقها،مما ينجم عنه أحيانا التشهير بالآخرين ومضايقتهم أو تخريب أعمالهم وانجازاتهم.

⇦ والغيرة تسبب صراعات متعددة وخطر على التوافق الشخصي والاجتماعي،ويصاحبها القلق والتوتر من صاحبها أثناء تفاعله مع الأشخاص التي توجه الغيرة نحوهم.

⇦ وتعتبر الغيرة طبيعية حين تظهر في مراحل مبكرة من العمر نظرا لحب التملك عند الأطفال ولرغبتهم بالاستحواذ على حنان الأم.

وتعتبر محمودة للراشدين إذا شكلت دافعا نحو النجاح والإنجاز ومجاراة المتميزين والاقتداء بهم دون التقليل من شأنهم إلا ان ملازمتها للشخص قي جميع مراحله ومواقفه الحياتية وامتدادها للبيئة التعليمية وبيئة العمل والحياة الزوجية واختلاطها بالصراع والحسد والرغبة في فشل الآخر،حينها تعتبر حالة مرضية لابد من التوقف عندها وعلاجها حتى لا تهدم نظم العلاقات المهنية والأسرية والاجتماعية كما يقول (ا.روحى عبدات) أخصائي نفسي....

⇦ إذن الغيرة تتركب من تضافر مجموعة من الانفعالات والظروف والتي منها :

- ❖ حب التملك والسيطرة.
- ❖ القلق والخوف خشية القلق والإهمال.
- ❖ إحساس داخلي بالنقص،وضعف القدرة والكفاءة.
- ❖ تنافس مرير مشوب بالانفعال والتوتر وعدم تقبل المنافسة الشريفة.
- ❖ حساسية مفرطة يصاحبها سوء ظن.
- ❖ التقليل من شأن الآخرين وإلقاء اللوم عليهم.
- ❖ سرعة الغضب وعدم تملك النفس،وعدم التثبت والأناة.
- ❖ كما تحوي الغيرة كمّا من الحسد والرغبة في إفشال الآخرين.

قالوا عن الغيرة

- ليست الغيرة دائما دليل على الحب فأحيانا تكون دليل على أشياء أخرى بعيدة تماما عن الحب.
- عندما تغار المرأه تبكي....... عندما يغار الرجل يصمت.
- أجمل أنواع الغيرة غيرة الحب. وأسوء أنواع الغيرة غيرة الحقد.
- من بوادر الغيرة اشتعال المرأة ، وانطفاء الرجل.
- تسعد المرأة بغيرة الرجل الذي تحبه وتختنق بغيرة الرجل الذي يحبها ولا تحبه.
- نحن نغار على الذين نحبهم لأننا نحبهم ونغار على الذين يحبوننا لأننا نحب أنفسنا.
- ما أكبر الفرق بين الحب والغيرة !!! فالحب الكبير يولد الغيرة .....والغيرة الشديدة تقتل.
- إذا ضبط نفسك متلبس بالغيرة على إنسان ما فتفقد أحاسيسك جيدا فقد تكون في حالة حب وأنت لا تعلم.

- تسطيع السيطرة على الغيرة بالعقل لأن الغيرة عاطفة.

  ولا يسيطر على العاطفة سوى العقل.

- **الغيرة الحمقاء:**-التي لا مبرر لها ولا تستند إلى المنطق والعقل.

- **الغيرة السوداء:**-والتي الهدف منها هو تحطيم الطرف الآخر.

- **الغيرة الإيجابية الشريفة:**-والهدف منها هو التنافس الشريف وهي مطلوبة ودافع للنجاح.

- **الغيرة السلبية :**-وصاحبها متوتر وشكاك ولا يعرف الثقة.

- **الغيرة الاستحواذية :**-وهي في الأغلب بين المحبين.

- **الغيرة الدفاعية :**-و تقوم بها المرأة الضعيفة أمام زوجها.

فوائد الغيرة الطبيعية

- الغيرة لها صفات دافعية إيجابية.
- الغيرة تدفع إلى التنافس الشريف الذي يعود بالنفع على الجميع.
- مصدر توليد طاقات نفسية دافعة لحركة الفرد داخل الأسرة والمجتمع.
- تقف وراء إشباع الدوافع والحاجات الأولية الشعورية واللاشعورية.
- الغيرة المدروسة وبجرعات بسيطة يمكنها أن تمثل ملح الحياة الزوجية وتساهم في نجاحها.
- الغيرة تشجع المرأة/ الرجل الغيور للاهتمام بنفسها أكثر والظهور بمظهر لائق خَلقيا وخُلقيا.
- تجدد الحب والحياة.
- الغيرة خلق شرعي قويم يصون أهلها حرماتهم ويحفظون بيوتهم وأعراضهم وأعراض الآخرين.

***

٢

أسباب الغيرة

أسباب الغيرة

تختلف أسباب الغيرة تبعا لطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص وطبيعة الطرف الآخر الذي توجه الغيرة نحوه،وتبعا للبيئة التي تظهر فيها،سواء كانت بيئة أسرية أوبيئة عمل أو تعليمية،ولكن على الرغم من اختلاف المواقف إلا أن أسباب الغيرة تشترك في طبيعة التنشئة التربوية التى اكتسبها الشخص الغيور،من حيث عدم نضوج مشاعر حب الآخرين فيه وعلى حساب سمات لا تخلو من الأنانية وحب الذات والرغبة في ألا يحظى بالانتباه وعدم إتاحة المجال للآخرين بقاسمته هذا الاهتمام بالإضافة إلى بعض الأسباب الأخرى والتي هنها:-

✓ **ضعف ثقة الشخص الغيور بذاته :**

كونه ينظر إلى الآخرين دائما بأنهم أفضل منه وأنه لايستطيع إدراك قدراته الشخصية التي يمتاز بها،حتى لو كان يمتلك بالفعل المهارات والقدرات والإمكانات التي تمكنه من منافسة

الآخرين وتحقيق الأفضلية عليهم وإلا أنه يظل يشعر بالدونية ولا يرى في أفعاله وأعماله قيمة عليا وهامة، على الرغم من أن بعض أفعال الآخرين .

قد تكون في المستوى العادى أو أقل شأنا مما يقوم به هو،إلا أنه يحسدهم عليها وتكون كبيرة في عينه نظرا لعدم ثقته الكافية بذاته وقدراته.

وهذا قريب مما حدث للسيدة عائشة رضي الله عنها حيث قالت:(لما تزوج النبي ﷺ أم سلمة حزنت حزنا شديدا لما ذكروا لنا من جمالها فتلطفت حتى رأيتها فرأيتها والله أضعاف ما وصف لي من الحسن،وذكرت ذلك لحفصة وكانتا يدا واحدة –فقالت: لا والله إن هذه إلا الغيرة رأيتها جميلة،فرأيتها بعد فكانت كما قالت حفصة ولكن كانت غيرى) ذكر في كتاب سيرأعلام النبلاء .

- ✓ **قد تنشأ الغيرة من الشعور بالنقص والضعف وقلة الحيلة،كما تنشأ من النقيض تماماً من الزهو وجنون العظمة.**

- ✓ **قد تنشأ من سوء النوايا وإسقاطها على الآخرين :**

وفي ذلك يقول المتنبي :

إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهم

✓ **قد تنشأ الغيرة بسبب الحرمان من العطف والحنان والأمان الداخلي.**

في دراسة أجراها فريق من علماء النفس على مائة شخص بين رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين (٢٠ – ٥٠ سنة) أظهرت الدراسات أن هناك علاقة متبادلة بين الغيرة وتقدير الذات،كما أن الأفراد الأقل تعليما هم الأكثر حساسية للغيرة إذ أن نقص التعليم يقلل من اعتدادهم بالذات.

***

٣

غيرة النساء العمياء

غيرة النساء العمياء

يقول (د. عادل صادق)في كتابه(الغيرة والخيانة):

(تقول امرأة لزوجها إني أغار من كل شئ محيط بك،كل شئ يثير اهتمامك،كل شئ يحتل مكانة عندك،كل شئ يستدر حماسك،ويسستدرج مشاعرك،كل شئ تعطيه وقتك وتركيزك،كل شئ تعطيه حنانك أو يثير شفقتك،أغار من كل شئ يزحزحني من بؤرة اهتمامك ومركز وعيك فأنا أريد كل اهتمامك،كل تركيزك كل حبك وعطفك وحنانك وإشفاقك،كل لحظة من وقتك،أريدك كلك بجسدك وفكرك ومشاعرك،لا يراك أحد ولا ترى أحدا ...لاترى شيئا في الدنيا إلا أنا،أغار حتى من نسمة الجنوب على محياك يا حبيبي،حاول أن تفهم لتعرف كيف تؤلمني الغيرة فلست وحدي بل هذا حال كل امرأة تحب ،الغيرة هي امرأة تحب،وامرأة تحب هي الغيرة).

إنها بالفعل الغيرة العمياء،انها إسراف في الغيرة الطبيعية والتي تصبح وبالا على المتصفة بها ، وتبطش بها بطشا فهى تغيظ قلبها وتقلق نفسها وتشتت فكرها،وتؤرق جفنها.

وتصف إحدى النساء أمراض الغيرة فتقول :

مشاعر الغيرة متعبة جدا،إنها مزيج من القلق والخوف والتوتروالضيق والتشنج العضلي وأحيانا تضطرب معدتي وتفيض ألما،أو يكسر رأسي الصداع،وأشعر بسخونة تصعد من قدمي إلى أعلى وبضيق في الصدر واختناق في العنق ويضطرب صوتي وتختلج عضلات وجهي ويجتاحني غضب غير محدد الاتجاه.

هذه الغيرة المذمومة تدفع المرأة إلى المعصية بالغيبة والنميمة والإضرار بالغير،كما تدفعها إلى الشكوك والأوهام والتخيلات،وإساءة تفسير الحوادث والمواقف،إنها ألم يائس غليظ ودوامات عاتية تشد قارب الحب إلى قاع اليأس ومرض قاتل يعصف بالوعي ويذهب بالعقل ،وصرخات مفزعة جارحة،أشواك ساق بلا ورود،ولهيب حارق وانكار على الطرف الآخر حريته ونضجه ومحاولة السيطرة عليه،والقسوة والتدمير له إذا خرج عن نطاق السيطرة ، إنها تدمرالعلاقة الزوجية ، وتخنق فيها الحب والحنان والدفء ، ولايمكن لحياة زوجية سليمة صحيحة أن تنمو وتسعد في هذا الجو!!

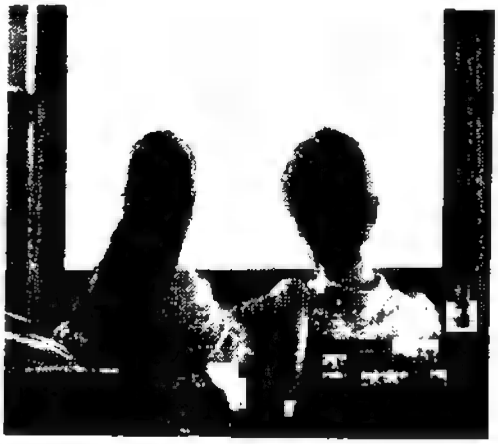
وهذه الأفكار والهواجس يشعر بها الرجل كما تشعر بها المرأة تماما وليست مقصورة على النساء وحسب!!!

احذر أن تشعل الغيرة في قلب زوجتك

⇦ تقول إحدى السيدات :

نحن معشر النساء نغار كثيرا حال ذكر أزواجنا سوانا كما هو الحال عند بعض الرجال أيضا ، وتستشهد على ذلك بقصة تقول: (كان هناك رجل دائماً يتغزل بالمذيعات أمام زوجته ولم يردعه إلا أن تمنت زوجته أن يكون هو على شاكلة مطرب معين ، فاحتقرها ودبت بينهم مشاكل كثيرة،إلا أنه في النهاية أدرك أن ما قالته زوجته لم يكن إلا لتسترد كرامتها،فما كان منه بعد أن ظلت هي في بيت والدها مدة ليست بالقصيرة إلا أن راجع نفسه وبالفعل ارتدع أعتقد أنه أدرك إن إشعال الغيرة في قلب زوجته لن يجلب له سوى المشاكل.

⇦ وفي حادثة غريبة قرأتها في أحد مواقع الإنترنت ....أقدمت كويتية على حرق زوجها بالماء الساخن ، وتعود تفاصيل الحادثة إلى أن الزوج كان مولع بمتابعة الفضائيات وماتبثه من برامج وأغاني



على وجه الخصوص ، وكان دائما ما يقارن بين زوجته وبين المطربات وفاتنات الفضائيات اللاتي يظهرن علي الشاشة متهما زوجته بعدم الاهتمام بمظهرها وجمالها ، مما أشعل نار الغيرة في نفس الزوجة التي هرعت إليه برفقة ابنتها الكبري وقامت بتسخين وعاء كبير من الماء وصبته على جسد زوجها كاملا أثناء متابعة الفضائيات، وعلى الفور أُدخل الزوج إلى العناية المركزة في حالة خطرة وأُقتيدت الزوجة إلى سجن النساء.

***

٤

الغيرة الزوجية

الغيرة الزوجية

أولا : أسباب الغيرة الزوجية :

١- أسباب تتعلق بالطفولة المبكرة ومنها :

✍المولود الجديد الذي حرم الحب والحنان ، فحرمان الحب والحنان يؤدي إلى عدم النضج الانفعالي.

✍التفرقة وعدم المساواة.

✍ التربية المدللة .

٢- ضعف الثقة بالنفس ونظرة الشخص إلى نفسه نظرة دونية.

٣- عدم التكافؤ بين الزوجين في المستوى الثقافي والاجتماعي.

٤- الحساسية المفرطة.

٥- نقص الثقة بالطرف الاخر.

٦-الرغبة بالتملك (رغبة المحبوب في السيطرة على من يحب).

٧- خوف المحبوب من أن يتطلع حبيبه إلى من هو أكثر كفاءة وتميزا.

٨- عدم اهتمام الطرف الآخر بالعلاقة الخاصة (الحميمية)والتي توصل رسالة الحب للطرف الآخرالذي يشعره بالغيرة بأنه زاهد فيه.

٩- إتيان أحد الطرفين أعمال تثير الغيرة في الطرف الآخر كحديث الرجل عن امرأة أخرى غير زوجته وسرد مواصفات ومميزات.

ثانيا : علاج الغيرة بين الزوجين :

١- الابتعاد عن كل سبب مباشر قد يشعل الغيرة المذمومة في نفس الطرف الآخر.

٢- رفع معنويات الطرف الآخر:

وفي ذلك يقول (د.فكري عبد العزيز إستشاري الأمراض النفسية):

إنه يمكن أن يساعد الزوج زوجته ،والزوجة زوجها....والتي تحولت غيرتها إلى شك وخوف على حياتها معه ، بأن يطمئنها بأنها الوحيدة بحياته ويقوم بالبحث عن المميزات الإيجابية التي لديها وجعلها في قائمة وبين الحين والآخر يذكر لها أنه تزوجها لأنه أحبها من بين نساء العالم وهذا هو العلاج الأساسي لتحطيم الغيرة.

٣- ثق في نفسك :

ثـق في إمكاناتـك وقـدراتك وانظـر إلى الجوانـب المـضيئة في شخصيتك ولا تنظر إلى نفسك نظرة دونية ولا تقلل من شـأنك ولا تـضع نفـسك في مقارنـة مـع الآخـرين وكـن نفـسك ولا تـتقمص شخصية غيرك وفي النهاية ستجد نفسك،أنت كما تظن نفسك.

٤- ثق في شريك حياتك :

إنك حينما تمنح شريك حياتك الثقة ضمن الأعراف والتقاليد فإنك ستجني الحب والاحترام والتقدير والنبي ﷺ قـد حـذرنا مـن سحب الثقة من شريك الحياة في غير ريبة ، فعن جـابر بـن عتيـك رضي اله عنه قال:قال رسول الله ﷺ (إن من الغيرة مـا يحـب الله ومن الغيرة ما يبغض الله فأما الغيرة التي يحب الله فـالغيرة في غـير ريبة ، وأما الغيرة التي يكره الله فالغيرة في ريبة) رواه أحمد وصححه الألباني ، وعن يحيى بن أبي كثير قال:قال سليمان لابنـه :(لاتكثـر الغيرة على أهلك ولم ترى منها سوء ، فترمى بالشر من أجلك وإن كانت منه بريئة) [حلية الأولياء].

٥- المصارحه من خلال نقاش راقي:

فالمحادثة الصريحة مع شريك الحياة في جو هادئ بعيدا عن الصراخ

والمعاتبة في جو هادئ وفي جو وفرصة مناسبة في الأمور التي أوقعت وتسببت في الغيرة في نفسه أو نفسها لـه مفعـول الـسحرفي اقـتلاع جذور الشك والريبة.

٦- تبادل المشاعر بصراحة :

إن تبادل المشاعر بصراحة يطفـئ مـن نـار الغـيرة الـتي تحـرق عندما تزداد عن حدها ، لذا قد يكون على الزوجين أن يجلسا معـا ويتحدثا عن أمور حياتهما اليومية ويصارح كلا منهما بحبه ووفـاءه للآخر.

٧- تغليب العقل على العاطفة :

ولا أجد أفضل مما قال الإمام حسن البنـا-رحمـه الله- حينمـا قال(ألجموا نزوات العواطف بنظرات العقول) فإن الغـيرة عاطفـة والعقـل هـو الـذي يـستطيع أن يـسيطر عليهـا ويمنعهـا مـن الاندفاع،فالتأني والتحري خير من الاندفاع وسوء الظن.

٨- معرفة أضرار الغيرة :

إن معرفة أضرار الغيرة النفسية والجسمية على الإنسان وحياته وحياة الآخرين الذين يتأثرون به لهي كافية لأن يقف الإنـسان مـع نفسه وقفة مراجعة حتى لا يسير وراء هذا السراب المدمر .

وقد ذكرت أضرار الغيرة في أماكن متفرقة من هذا الكتـاب ولكـني هنا فقط أذكر وصية أبي الأسود الدؤلي لابنه حينما قال :

(إياك والغيرة فأنها مفتاح الطلاق)

واذكر قول الشاعر:-

إذا الغيرة استوطنت منزلاً   وكانت أوامرها نافذة

ستجلو السعادة في حينها   من الباب أو فتحة النافذة

٩- غير من عادات تفكيرك واستعن بالأفكار الإيجابي

تذكر بأن الغيرة تكون في بعض الأحيان مزعجة وظالمة،الأ أنها مؤشر على الحب، وإذا لم يكـن شـريك الحيـاة يُكـن لـك التقـدير والحب والأهتمام لما اشتدت غيرته عليـك لـذا عليـك بـأن تكـون أكثر تفهماً وأحتواء ومساندة لشريك الحياة بدلاً مـن أتخـاذ موقـف دفاعي، وهذا في الواقع ليس بالأمر السهل.

١٠- كيف تجعل الغيرة ملح الطعام؟

إن غيرة المرأة على زوجها دليل على حبها له وتعلقها به وهـي ألم رقيق مستعذب ،وموجة شقية تهز برفق قارب الحب،وقلق يبعث

علـــى اليقظـــة والاهتمـــام والانتباه،وهمـــسات غاضـــبة عاتبة،وشعورصحي بناء يدفع إلى الانتباه والاهتمام من أجل الحفاظ على الحـب والحبيب،وتـستطيع الزوجـة أن تـتحكم بأعـصابها إذا اجتذبتها نوازع الغيرة على زوجها من امرأة أخـرى فتتغلـب علـى شعورها قبل أن تبدأ في سيول المعاتبة،ولو للحظات فقط،عند ذلك تكون لحظة التوتر قد زالت ويكون العقل قد تدخل وقال كلمته في موضوع الغيرة.

والزوجة وحـدها هـي الـتي تجعـل مـن الغـيرة ملـح للحيـاة الزوجية يزيد من لذة طعمها إذا استخدمتها برقة ولطف وبالتلميح أكثر من التـصريح وبلهجـة هـي بـين الجـد والمـزح وبـدون تجهـم وعبوس،بل ابتسامة وصـوت هـادئ يـشعر الـزوج بحرصـها عليـه وحبهـا لـه ولكـن بـدون تلـك الأسـلحة الناريـة مـن الـصياح والأنفجارات التي لا تجعل من الغيرة ملحاً يكمـل لـذة الطعام،بـل يصبح كالفلفل الحارق أو كالسم القاتـل الـذي يبـدد كـل المعـاني الجميلة في الحياة الزوجية.

***

٥

غيرة الأطفال

غيرة الأطفال

الغيرة هي إحدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الأطفال كالحب .....ويجب أن تقبلها الأسرة عند الأطفال كحقيقة واقعة ولاتسمح بنفس الوقت بنموها،فالقليل من الغيرة يفيد الإنسان،فهى حافز على التفوق،ولكن الكثير منها يفسد الحياة،ويصيب الشخص بضرر بالغ،وما السلوك العدائي و الأنانية و الارتباك والانزواء إلا أثرا من آثار الغيرة عند الأطفال.

والواقع أن انفعال الغيرة انفعال مركب،يجمع بين حب التملك والشعور بالغضب،وقد يصاحب الشعور بالغيرة إحساس الشخص بالغضب من نفسه ومن إخوانه الذين تمكنوا من تحقيق مآربهم التي لم يستطع هو تحقيقها،ويتصف صغار الأطفال بالأنانية وحب التملك وحب الظهور والاهتمام من الآخرين،لرغبتهم في إشباع حاجاتهم،دون مبالاة بغيرهم،أو بالظروف الخارجية،وقمة الشعور بالغيرة تحدث بين ٣-٤ سنوات وتكثر نسبتها بين البنات عن البنين.

أولا: مظاهر الغيرة عند الأطفال

o الشجار الدائم بين الإخوة.

o العبث في محتويات المنزل أو تكسير لعبه فهو مظهر للغيرة التي تحرق قلب الطفل و للفت الانتباه إليه.

o نكوص الطفل (تراجعه) إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة،مثل العودة إلى شرب الحليب من الزجاجة ، والنوم في سرير الطفل ، والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفلي ومص الأصابع والالتصاق بالأم والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير.

o الانزواء وترك مخالطة الآخرين وهي تعتبر من أخطر المراحل التي يصاب بها الطفل المريض بالغيرة.

o البكاء لأتفه الأسباب أو لعدم تلبية طلبه بالسرعة الممكنة

o التشهير أو الإيذاء بمن يغير منهم وذلك عندما يتقدم العمر بالطفل بعد العاشرة .

o الأنانية وحب التملك .

o العناد والعصيان. وضعف الثقة بالنفس .

ثانيا : أضرار تنامي الغيرة مع الطفل والتوقف عن علاجها :

- العدوانية واللجوء إلى التخريب.
- العناد والعصيان.
- الحساسية والانفعال الشديد.
- الحقد والحسد (كما في قصة يوسف عليه السلام).
- ضعف التوافق الشخصي والإيجابي.
- الإحباط واللامبالاة.
- الإصابة بصراعات نفسية.
- انهيار الثقة بالنفس وتقدير الذات.

ثالثا : أسباب الغيرة عند الأطفال :

- عدم تهيئة الطفل لاستقبال مولود جديد وسيطرة هذا بالمولود على كل الاهتمام والعطف والحنان داخل الأسرة.

- المقارنة بين الطفل والآخرين.
- استخدام أسلوب التدليل الزائد في تربية الطفل.
- زعزعة الثقة في نفس الطفل بإشعارة بالدونية وأنه أقل من الآخرين.

- التفرقة وعدم المساواة بين الأطفال.
- ضعف إشباع حاجات الطفل من الأمن والتقدير والاهتمام والحب.
- عدم تربية الطفل على الأخذ والعطاء ومشاركة الآخرين ومنافستهم بروح رياضية.

رابعا: علاج الغيرة عند الأطفال :

إن معرفة سبب الداء نصف الدواء،كما يقول الحكماء،ولقد تعرفنا على سبب الغيرة فهيا بنا نضع الدواء .

١ - التعامل الحكيم مع المولود الجديد :

يتمتع الطفل الوحيد بكل الرعاية والحب ممن حوله وبخاصة والديه إذ يشعرأنه وحده محط أنظار الجميع وموضوع حبهم ولكن يختلف شعوره هذا عندما يشعر بأن والديه يستعدان لاستقبال طفل آخر.

فهذا الأمر يعد بمثابة صدمة قوية قد ينهار بسببها كثير من الأطفال ، وهناك اعتقاد خاطئ بأن الطفل الذي يقل عمره عن خمس سنوات لا يستطيع إدراك معنى قدوم أخ أو أخت له إلى الحياة،ولكن الطفل في عمر الخامسة أو أكثر يكون أكثر إحساسا بهذه المشكلة التي تطرأ من وجود طفل آخر غيره في البيت فهو في هذه السن يكون مازال مرتبطا ارتباطا وثيقا بالوالديه ، فهو لم يلتحق بعد بالمدرسة ولم يُكون أصدقاء دائمين له، ومن هنا يشعر بالخوف الشديد من اهتزاز مكانته بالبيت.

إليك عزيزي الأب وعزيزتي الأم بعض الأمور الهامة التي لابد من أن تضاعاها موضع التنفيذ :

- ✍ احرصا على إشعار طفلكما بأن مجئ طفل آخر لن يغير موقفكما وحبكما ورعايتكما له،وأن هذا الطفل الوليد يحتاج لرعايتكما أيضا كما فعلتما معه وهو في مثل عمره.
- ✍ احذرا تدليل المولود الجديد دون فعل الشئ نفسه مع الأخ الأكبر.

✍ لا تحاول إحداث تغيير كبير في نظام البيت وشراء مستلزمات كثيرة لاستقبال المولود الجديد بحيث يشعر الابن الأكبر بالغيرة لعدم شراء أشياء جديدة له، عليكما شراء ماهو ضروري بالفعل.

✍ احترما ملكية الطفل الأكبر للعبه وأشيائه المفضلة لديه وعدم إعطائها للصغير دون استئذان منه.

✍ أشركا طفلكما في العناية بالصغير، كأن يحضر شيئا له أو يساعد في تحضير طعامه.....إلخ.

✍ ارفضا إيذاء الطفل الصغيرواقبلا مشاعر الطفل الأكبر، وذلك أن تمنعا بحزم إيذاء الطفل الأكبر لأخيه الأصغر بأن تمسكا يديه أو الشئ الذي يحمله لضربه، أمسكاه أو احتضناه بعطف أو احملاه بعيدا عن أخيه الوليد، لأن الطفل بالحقيقة لا يريد إيذاء أخيه، ولكن سوء تعامل الوالدين واهتمامها بالرضيع دونه دفعه إلى هذا الفعل، لذا ينبغي على الأم خاصة أن تمنع هذا الأذى وتقبل مشاعره الغاضبة لأنه لا يملك القدرة على التحكم بها.

✍ لا تهتما دائما بالمولود الصغير أمام طفلكما فتعطياه إحساسا أنه أقل أهمية من المولود الجيد فمثلا لا تقولا (لا نستطيع الخروج

الآن لأن أخـوك نـائم ،اصـمت لا تـتكلم حتـى لا يـستيقظ أخوك) بهذه الكلمات تزرعا الغيرة في نفس طفلكما .

✍ احرصا على أن تكون تعليقاتكمـا لطيفـة ، وعامـة احـذرا أن تقولا (أنا عندي احساس أنك تكره أخوك) بل قولا (نحن نعـرف أن الأمر صعب عليك)، وعنـدما يـدرك طفلكمـا أنكمـا تتفهمـان مشاعره سيحب الصغير، وسيحبكما أنتما أكثر.

٢- احذرا أن تقارنا طفلكما بالآخرين :-

تقول إحدى السيدات :

كنت البنت الوحيدة في الأسرة مـع اثـنين من الأشـقاء، وكنـت متفوقـة في دراسـتي للغاية، بينما أخواي الآخران لا يحققان إلا قدرا بسيطا من النجاح،ما جعلني أحظـى برعايـة الأسـرة وتدليلـها الزائد، وكلمات الإطراء والتـشجيع، بينمـا لا ينـال شـقيقيَ سـوى اللوم والمقارنة الدائمة بين ما يحققانه من فشل وبين مـا أحـوزه مـن نجاح وتفوق، فأصبحا ينظران إلي بمزيد من الغـيرة والقلـق وبعـض الحسد ورغم مرور الأيام فإن شقيقيَ لا يزالان يذكران تلـك الأيـام بكثير من المرارة.

وتقول الدكتورة (**مرفت نزار**) أستاذة علم الاجتماع:
(إنه من الأخطاء الفادحة التي يقع فيها بعض الآباء أنهم يسارعون إلى عقد المقارنة بين أطفالهم سواء من الناحية الشكلية أو الدراسية أو غيرها، فقد تقول الأم ببساطة عن ابنتها (فلانة أجمل من فلانة) وهي لا تدري أنها بذلك تغرس أولى بذور الحقد والغيرة والحسد بين أولادها ،كما أنها قد تزرع صفة الغرور والأنانية في نفس إحدى الأختين وتسلب الأخرى اعتزازها وثقتها بنفسها لذلك).
المقارنة بين الأطفال قد توصلهم إلى الغيرة ، والغيرة إذا نمت وتحولت إلى عقدة أصبح علاجها عسيرا.
المقارنة بين الأطفال هي طريق الحسد والحقد.
إن مقارنة طفلك بالآخرين هي في الحقيقة محاولة دفعه إلى التقليد الأعمى والأنصهار المسرف في شخصيات الآخرين وهو وأد موهبته وقتل لإرادته وإلغاء متعمد لتميزه وتفرده.

٣- ابتعدا عن التفرقة وعدم المساواة :-

إن التفرقة بين الأبناء وعدم المساواة والتفضيل بينهم بسبب الجنس أو ترتيب المولود أو السن من الأمور الخطيرة، فإننا نجد بعض الأسر-للأسف الشديد-تفضل

الأبناء الذكور على الأناث أو تفضل الأصغر على الأكبر أو تفضل ابنا من الأبناء وهذا بلا شك يؤثر على نفسيات الآخرين وعلى شخصياتهم فيشعرون بالحقد والحسد والغيرة تجاه هذا المفضل وينتج عنه شخصية أنانية يتعود فيها الطفل أن يأخذ دون أن يعطي ويجب أن يستحوذ على كل شئ لنفسه حتى ولو على حساب الآخرين .

ولقد جاء عن الرسولﷺ أنه نظر إلى رجل له أبناء فقبل أحدهما وترك الآخر فقال له ﷺ (فهلا ساويت بينهما) .

ويقول أيضا ﷺ (اعدلوا بين أولادكم كما تحبون أن يعدلوا بينكم في البر واللطف) وبالإضافة إلى ما ذكرنا يجب الأخذ في الاعتبار النقاط التالية.....

- يجب تعليم الطفل أن الحياة أخذ وعطاء.
- يجب تعويد الطفل على أن يشاركه غيره في حب الأخرين.
- يجب تعويد الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية .
- يجب تعويد الطفل على احترام وتقدير الجماعة، ومشاطرتها الوجدانية ومشاركة الأطفال في اللعب بما يملكه من أدوات.
- إشعار الطفل بأهميته ومكانته داخل الأسرة.
- بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.

٦

الغيرة المهنية

الغيرة المهنية

تعتبر المنافسة في بيئة العمل أمرا طبيعيا، وانعكاسا للحاجة الداخلية عند الإنسان في النمو والتفوق على غيره وتقديم الأفضل لما فيه مصلحة العمل والارتقاء به، فتقود المنافسة الشريفة إلى التطوير والإبداع في العمل دون محاولة هدم جهود الآخرين و التقليل منها.

أما إذا أخذت المنافسة شكل الغيرة فمن شأن ذلك أن يضر مصلحة العمل العامة، ويقوض الإبداع والارتقاء،لأن الغيرة تختلط بالرغبة في التقليل من قيمة الآخرين والسعي نحو إفشالها بشكل غير أخلاقي وضار بمصلحة العمل.

إن الموظف الذي يدخل بيئة العمل ويحاول إضفاء نوع من التغير والتعديل عليها، وإثبات ذاته أمام الاخرين قد يلاقي بعض المصاعب التي من شأنها إعاقة رغبته في التغيير،فهناك من الموظفين القدامى من يغار منه،وتترجم غيرته عاى شكل الوشاية والسعي بالنميمة والغيبةوالفتنة أو محاولة التقليل من جهود الآخرين ونجاحاتهم وأنجازاتهم ومحاولة أخفاء بعض المعلومات عنهم، وعدم

تقديم يد العون لهم،والاحساس بالسرور بإخفاق الموظف المتميز،والإحساس بالألم والضيق عند الإشادة به فيلقى الموظف الجديد المقاومة من الآخرين الذين يعملون من أجل إفشاله وعدم نجاحه في مهمته، ناهيك عن السخرية والاستهزاء به كلما حاول التغير أوكلما أتى بفكرة جديدة ومبدعة، محاولين قتلها في مهدها، على اعتبار أن هذه الأفكار والأعمال الجيدة محكوم عليها بالفشل، بل هي مجربة من قبل وتمت محلولة تطبيقها دون فائدة.

ويلعب المدير دورا أساسيا في ظهور الغيرة المهنية في بيئة العمل عندما لا يكون عادلا مع الجميع ويشجع الأنانية في العمل ويطمس العمل الجماعي، ويرفع من شأن موظفين على حساب آخرين بدون وجه حق، ويكيل بمكيالين معهم، وأيضا عدم توفير بيئة آمنة مستقرة داخل العمل،وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الموظفين،وفي النهاية فإن هذه الغيرة بيت الموظفين تنعكس- بلا شك- سلبا على الأداء في العمل،وتصرف الموظفين عن الرغبة في الإبداع وتطوير الذات إلى مواضيع هامشية والانشغال بالمكيدة والإيقاع بالطرف الآخر، ليبقى المهم الوحيد ، في تصيد الأخطاء يبقى الأداء والعطاء في العمل

محدودا ولا يرتقي إلى مستوى المنافسة الشريفة، ويسود نظام العمل الفردي وقلة أداء الموظفين المبدعين وبحثهم عن فرص عمل أخرى وبالتالي خسارة المؤسسة لهم.

ولقد صدق الشاعر حيث قال:-

يا صاحبي أرى الغيرة تحرقك

تحرق جسدك وعقلك

أراها في عيونك وفي كلماتك

في همساتك وحتى في أنفاسك

الغيرة قاتلة يا صاحبي

فإن سمومها.....ستأخذك إلى جهنم محرقة

هل غيرتك يا صاحبي من نجاحاتي؟

فإن كانت غيرتك من قدراتي وكفاحي

من طموحي و......إيماني

فأرني ما عندك ولا تطعني

لا تأتني بقصة حمقاء

بل أرني ما تتفوق به عليا

بعملك ...بفكرك....بعلمك.....بأخلاقك

هل غيرتك لتفوقي؟

أقول لك ستشل ...... خطواتك

ستظهر سمومك....وستغضمك تعابيرك

وستكون خاسرا في النهاية

لأن خطواتي ثابتة وواضحة الكيان

إن كنت تغار مني فكن أحسن مني

فلا تجعل الغيرة تشكلك وتقتلك

وأمواج الحقد والكراهية تغمرك

لأنها سُتضيع عليك أياما وأياما

وفي النهاية ستدفن نفسك في الحطام

***

٧

الغيرة على الأعراض

الغيرة على الأعراض

الغيرة علامة من علامات الرجولة والشهامة :

إن كريم العرض ليبذل الغالي والنفيس للدفاع عن عرضه وشرفه، يهون على الكرام أن تصلب الأجسام وتسيل الدماء لتسلم العقول وتُحفظ الأعراض،ولقد أعلن رسول الله ﷺ (فمن مات دون عرضه فهو شهيد) ، ولقد كان أصحاب الرسولﷺ من أشد الناس غيرة على أعراضهم، روي عن رسول الله ﷺ أنه يوما قال لأصحابه (إن دخل أحدكم على أهله ووجد ما يريبه أشهد أربعا، فقام سعد بن معاذ متأثرا فقال:يا رسول الله أأدخل على أهلي وأجد ما يريبني أنتظر حتى أشهد أربعا لا والذي بعثك بالحق!إن رأيت ما يريبني في أهلي لأطيحن بالرأس عن الجسد ولأضربن بالسيف غبر مصفح وليفعل الله بي بعد ذلك ما يشاء، فقال (أتعجبون من غيرة سعد ! والله لأنا أغير منه والله أغير مني) رواه البخاري.

لذلك تعتبر الغيرة من أهم صفات الرجل الشهم الكريم.

يقول الإمام الحسن البصري رضي الله عنه: (أتدعون نساءكم ليزاحمن العلوج في الأسواق قبح الله من لا يغار) .

ويقول د. عادل صادق :

(والغيرة الصحية هي خليط من مشاعر القوة والحزم والشجاعة والإقدام والتحدي، هي الطاقة التي تنبعث في الجسم والروح فيشعر الإنسان بذاته الرجولية الذكورية الحقيقية وتدفعه إلى أن يكون متأهبا مستعدا، وتفوح منه رائحة الرجولة فتشمها امرأته ومن حوله فتنتشي به امرأته وتفر الذئاب من حوله، وتبدو في عينيه أمارات التصميم والصراحة فيبدو في عينيي امرأته في أجمل صورة بينما يفزع من شكله من كان يحوم حول حماه)

ولقد صدق الشاعر حينما قال:

إن الرجال الناظرين إلى النساء ... مثل الكلاب تطوف باللحمان
إن لم تصن تلك اللحوم أسودها ... أُكلت بلا عوض ولا أثمان

عمر الغيور ....وابن أبي سلول الديوث

عن جابر بن عبد الله قال رسول الله ﷺ :(بينما أنا نائم رأيتني في الجنة،فإذا امرأة تتوضأ إلى جانب القصر فقلت لمن هذا؟ قال:هذا

لعمر، فذكرت غيرته فوليت مدبرا ، فبكى عمر وهو في المجلس ثم قال أو عليك يا رسول الله أغار؟) رواه البخاري.

فمن كان يغار فقد اقتفى أثر عمر رضي الله عنه، ومن لم يكن يغار فقد اقتفى أثر رأس النفاق عبد الله بن أبي سلول الذي كان يكره فَتياته على البغاء لأجل أضيافه، وقال تعالى فيه:﴿ ولا تكرهوا فتياتكم علي البغاء إن أردن تحصنا لتبتغوا عرض الحياة الدنيا، ومن يكرهن فإن الله من بعد إكراههن غفور رحيم ﴾[النور] .

الغيرة على الأعراض ....دليل على الإيمان

قال رسول الله ﷺ :(إن الله يغار والمؤمن يغار، وغيرة الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله).رواه البخاري

لذلك قيل أن الغيرة والإيمان صنوان،كلما زاد الإيمان زادت الغيرة، وكلما نقص الإيمان نقصت الغيرة، وإذا انعدم انعدمت.

ويقول الإمام بن القيم رحمه الله في الجواب الكافي : (ومن عقوبة المعاصي أنها تطفئ في القلب نار الغيرة التي هي لحياته وصلاحه كالحرارة الغريزية لحياة هذا البدن، فإن الغيرة حرارته وناره التي تخرج ما فيه من الخبث والصفات المذمومة كما يخرج الكير خبث الذهب والفضة والحديد وأشرف الناس وأعلاهم قدرا هم أشدهم

غيرة على نفسه وخاصته وعموم الناس ولهذا كان النبي أغير الخلق على الأمة والله سبحانه أشد غيرة منه، وهذا يدلك على أن أصل الدين الغيرة ومن لا غيرة له لا دين له فالغيرة تحمي القلب فتحمي له الجوارح فتدفع السوء وهذا أحسن، وعدم الغيرة تميت القلب فتميت الجوارح) .

فقدان الغيرة من علامات النفاق

إن فقدان الغيرة من علامات النفاق ، فلا تجد منافقا إلا وهو عديم الغيرة على أعراض الناس بل وعلى عرضه،لذا فأن المنافقين يحبون دوماً ان تشيع الفاحشة في الأمر كما قال الله تعالى ﴿ويريد الله ان يتوب عليكم ويريد الذين يتبعون الشهوات أن تميلوا ميلاً عظيماً على الرغم من تحذير الله لهم حيث قال﴿ إن الذين يحبون أن تشيع الفاحشه في الذين آمنوا لهم عذاب أليم في الدنيا والآخرة،والله يعلم وأنتم لا تعلمون ﴾ [النور] وحذرهم النبي ﷺ حينما قال (لا يدخل الجنة ديوث لا يغار على عرضه).

وأستطيع أن أقول أن الغيرة ليس فقاعة من الثوران ، ولا لحظة من الهيجان ....

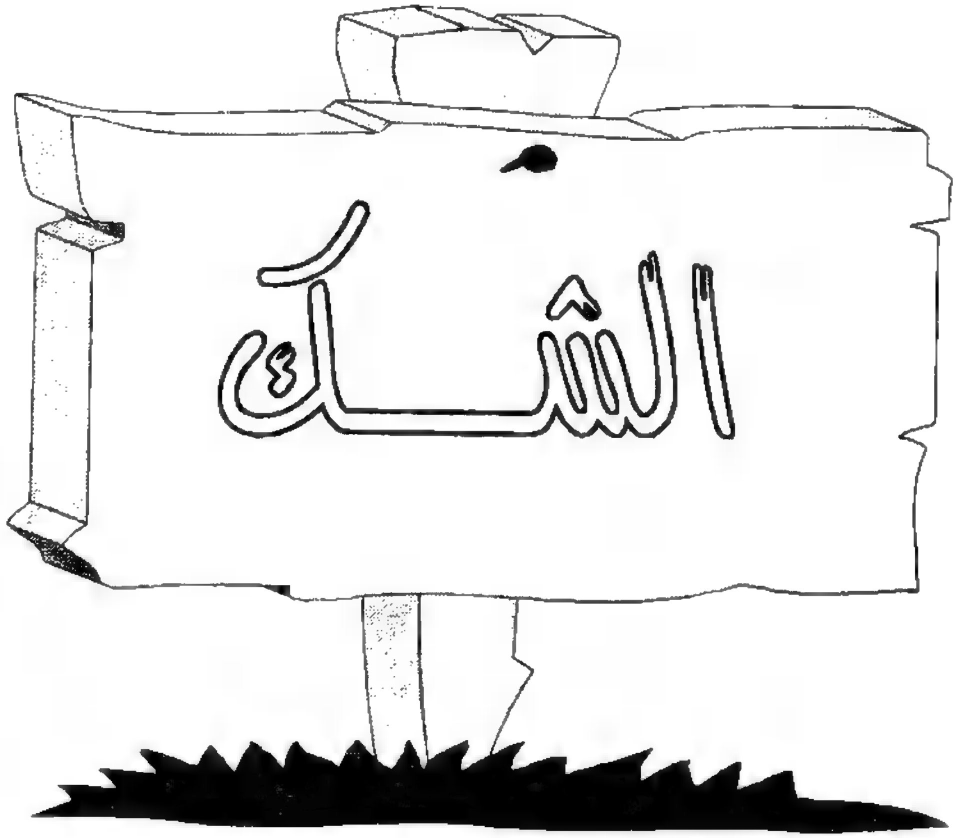
إنها خلق شرعي قويم ومنهج إسلامي متين

إنها حياة كاملة يصون فيها أهل الغيرة حرماتهم، ويحفظون بيوتهم، وأن أعظم صفات أهل الغيرة بعدهم عن التعرض لأعراض الناس صيانة لأعراض أنفسهم!!!

وأود أن أذكر أني أتحدث عن الغيرة الوسطية المحمودة المبررة وهي كما قال ﷺ :(إن من الغيرة ما يحب الله ومن الغيرة ما يبغض الله فأما الغيرة التي يحب الله فالغيرة في الريبة،وأما الغيرة التي يكره الله فالغيرة في غير ريبة)رواه أحمد .

هذه الغيرة التي وصفتها **د.انشراح الشال** أستاذة الإعلام في جامعة القاهرة : (الغيرة المحمودة جميلة بشريطة ألا يزيد مقدارها عن اللهب الدافئ إلى النار التي تحرق) .

ولقد قال سيدنا علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- (الغيرة غيرتان غيرة حسنة جميلة يصلح بها الرجل أهله وغيرة تدخله النار تحمله على القتل فيقتل) إسناده صحيح.


الشك

١

الإيماءات الدالة على سلوك الشك

الإيماءات الدالة على سلوك الشك

أولا : تعريف الشك

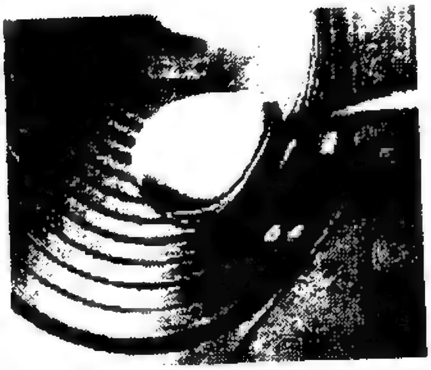
➢ **الشك هو**: نقيض اليقين ، واليقين هو طمأنينة القلب على حقيقة الشيء ويقال أيقن الماء في الحوض ،أى استقر في الحوض، والشك وليد الحيرة بين طرفين أوأكثر دون القدرة على حسم الأمر لعدم توافر المعطيات،أو بسبب لبس حدث جعل جلاء الأمر لإزالة الشك غير ممكن.

➢ وقال **الجرجاني** :(الشك هو التردد بين النقيضين بلا ترجيح لأحدهما على الآخر عند الشاك) .

➢ **وقيل**: (الشك ما استوى طرفاه، وهو الوقف بين الشيئين لا يميل القلب إلى أحدهما) .

ثانيا : الإيماءات الدالة على سلوك الشك :

الملعقة :



۞ يأخذ الملعقة بيديه اليسرى ، ويديرها عكس اتجاه عقارب الساعة توحي هذه الحركه بمزاج تشكيكي.

حك مؤخرة الرأس :

۞ في مؤخرة الرأس يقع المخيخ،وهو العضو المعنّي بتنظيم آليات العمليات الإرادية أن حك هذه النطقة يدل على حالة ذهنية غارقة في الشك، كذلك يمكن لهذه الحركه أن تصاحب عمليات الحساب الذهني أو التذكر.

السبـــابة:

✍ تلاحـــظ أن محـــدثك الجـــالس أمامك يحـك سـبابته بحافـة الطاولـة بصورة آلية، تدل على أنـه متـشكك في امره أو في امرك أنت.

ينفخ خده ويضغط عليه بإحدى سبابتيه:

✍ غالبا ما يُحدث هذه الحركة بصورة لاإرادية وغير واعيـة، فهـو بذلك يفضح نفسه رغما عنه وهو مقتنـع تمامـا أن التـشكيك أبـرز صفات ذكائه.

كثيرا ما يصحح وضع نظارته بحركة آلية من طرف سبابته :

ꕤ تنزلق النظارة على أنفه لأنه متعرق وكون الأنف تحديداً هو الذي أصابه التعرق فهذا يعني أن صاحبنا غارق في بحر من الشكوك والظنون.

الشفتان :

ꕤ يدفع شفته السفلى إلى الأمام بواسطة شفته العليا، تعبر هذه الحركة عن التردد والارتباك ، يكفى أن تفعل هذه الحركة لتدرك أنك بدأت على الفور في التشكيك في كل شئ.

يضغط هواء فمه في اتجاه شفته العليا:

- عادة تنم عن إحساس بالحاجة إلى الانسحاب ، كما تدل على شك بلا حدود.

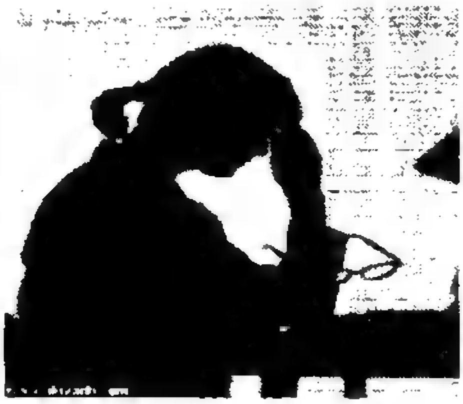
الحك:

- يتحدث إليك أحد الأشخاص لتنفيذ أحد وعوده لك في المستقبل بينما هو يقوم بحك خنصره الأيمن بأطراف أصابعه اليسرى،إنه يشك في تنفيذ هذا الوعد في المستقبل إن الخنصر الأيمن هوأصبع المستقبل هذا يعني أنه غير مطمئن إلى المستقبل.

العينان:

ﻩ تلاحظ أن محدثك،المستند بمرفقيه إلى الطاولة،كثيرا ما يفرك عينيه بظهر سبابته المطويتان.إنه يقوم بهذه الحركة "لا أصدق ما ترى عيناي!".

يُسند مرفقيه إلى الطاولة،ويغطي عينيه بإحدى يديه:



ﻩ هذه الوضعية الشائعة جدا تنم عن درجة عالية من التشكيك،أن يرفض تصديق ما يراه.

الآثار السلبية للشك والغيرة

- تراجع الثقة بالنفس.
- تولد حالة من القلق والتوتر.
- تولد عُقد النقص.
- الإصابة بالأرق.
- الضرب والإهانة للطرف الآخر.
- الإحساس الشديد بالعجز .
- الشعور بالذل والدونية لشعوره بأنه غير محبوب.
- تتحول العلاقة بين الزوجين إلى شك قاتل أفضل علاج له الانفصال الفوري وأخطر مضاعفاته القتل العمد مع سبق الإصرار.
- فقدان الدافعية للعمل.
- الإهمال في المظهر وترك العمل والإهمال والتحري من صدق شكه.
- النظرة القاتمة للحياة.

***

٢

أنواع الشك ومستوياته

أنواع الشك ومستوياته

• يمكن تقسيم الشك إلى مجموعة من الأنواع أو المستويات:

أولا الشك العادي:

وهو نوع من أنواع الشك المقبول الطبيعي والذي يشعر به كثير من الناس في مواقف مختلفة من الحياة وقد يحتاج إليه الشخص لحمايته من الوقوع في بعض الأخطاء والتيقن من الأمور قبل الإقدام عليها.

ثانيا الشك المرضي:

وفيه يعاني الشخص من أوهام اضطهادية يعتقد من خلالها أن الآخرين يريدون إيذاءه أو أن هناك مكائد ومؤامرات تحاك ضده،وهذا الشك لا ينمو مع المرء منذ صغره ولا

يشمل جميع الناس وجميع جوانب الحياة بل يركز على فكرة معينة تصل إلى درجة الاعتقاد الجازم وهذه الفكرة أو الاعتقاد يسيطر على المريض إلى درجة أنها تصبح شغله الشاغل ويصبح همه دعمها بالأدلة وجميع البراهين ورغم عدم وجود دليل كاف على هذا الاعتقاد فإنه لا يمكن لأي شخص إقناع المريض بأن هذا الاعتقاد غير صائب،وعادة مايقوم المريض بالتصرف بناء على اعتقاده الخاطئ.

فمثلا عندما يتمحور الشك المرضي حول خيانة شريك الحياة الزوجية فإنه يقوم بالتجسس على زوجته ومراقبة التليفون والعودة من العمل في غير الوقت المعتاد لإيجاد دليل على اعتقاده الخاطئ.

وعندما يتمحور الشك المرضي حول إيذاء الآخرين له، بأن هناك من يحاول قتله بالسم فيشك في المأكولات والمشروبات التي تقدم له ويمتنع عن تناولها حتى وأن قُدمت له من أقرب الناس إليه وهؤلاء المرضى بالشك المرضي يبدون أسوياء تماما فيما عدا هذا الموضوع مدار الشك .

يقول د . فائق الزغاري استشاري الطب النفسي: يمكن علاج الشك المرضي بالعقاقير المضادة للذهان حيث أن الأجيال الجديدة من هذه الأدوية ليس لها أضرار جانبية تُذكر.

ثالثا الشك الملازم لشخصية الإنسان :

ꕥ الشخص الذي يتصف بهذه السمة يجد صعوبة كبيرة في التواصل الاجتماعي مع الناس حتى أقرب الناس إليه .

ꕥ وتتسم الشخصية الارتيابية الشكاكة بالعلامات الآتية :

- الشك بدون دليل مقنع بأن الآخرين يريدون له الآذى.
- شكوك مسيطرة في ولاء أو إمكانية الثقة بالأصدقاء والزملاء.
- التردد كثيرا في إطلاع الآخرين على أسراره خوفا من أن تستغل يوما ما ضده بشكل أو بآخر.
- تفسير الأحداث بأنه يقصد منها شيئا أو أن وراءها نوايا خبيثة.
- عدم القدرة على الصفح والتسامح مع الآخرين.
- يرى في كل شئ يحدث حوله نوعا من التعدي عليه أو الإساءة له إن هذا التوجه في التفكير والانفعال والسلوك يشمل جميع نواحي الحياة وكل الناس بدون استثناء وإن كان نصيب البعض أكثر مثل الزوجة والأبناء والأقارب والزملاء.

رابعا الشكاك المتعالي (الشخصية البارانوية):

- محور هذه الشخصية هو الشك وسوء الظن بهم وتوقع العداء والإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون.
- فهو شخص لا يعرف الحب ولا الرحمة ولا التسامح ولديه ميول عدوانية ناحية كل إنسان .
- دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة من حوله،وهو شعور يولد النقد اللاذع و المستمر للآخرين والسخرية الجارحة منهم وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد من الآخرين وهو في نظر نفسه لا يخطئ أبدا .
- والشخص البارانوي لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فلديه ثوابت لا تتغير لذلك الكلام معه متعب ومجهد وإذا حاول الطرف الآخر إثبات براءته فلن ينجح.

اختبر نفسك

إن كنت تميل إلى الشخصية البارانوية (الشكاكة)

تعليمات الاختبار:

- إقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم أجب عن الأسئلة بـ (دائما-أحيانا-أبدا) بما تجده مناسبا لك .

- ضع ثلاث درجات (٣) لكل سؤال تجيب عليه بـ (دائما) ودرجتين (٢) لكل سؤال تجيب عليه بـ(أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ (أبدا)

1

يسيطر علي الشعور بالاضطهاد

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

2

لا أحتمل أي نقد يوجه لي

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

3

شديد الحساسية لأي شئ يخصني

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

4

لا أهتم بالحب أو الرحمة أو التسامح

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

5

أستعمل السخرية الجارحة مع من أتعامل معه

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

6

أشم رائحة الخيانة تصدر ممن حولي

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

7

أشعر بالكراهية للآخرين

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

8

أنظر في عيون من أتصل بهم بدقة لأجد مؤشرا لكذبهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

9

أرتاح عندما أستعمل النقض اللاذع لمن حولي

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

10

أسئ تأويل كل كلمة أسمعها

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

11

أتوقع العداء والإيذاء ممن أتصل بهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

12

اشعر بأنى لا أخطئ أبدا

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

13

أشعر بأن كل الناس أشرار ومتآمرون

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

14

اتصنت على الآخرين بكل الوسائل

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

15

ثوابتي لا تتغير حتى ولو كانت غير منطقية

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

16

يزداد شكي وسوء ظني كلما أبدا الأخرون حسن نواياهم معى

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

17

يسيطر علي سوء الظن بمن أتعامل معه

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

18

لا أغير رأيي أثناء الحوار أو النقاش

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

19

أتوقع الغدر والخيانة من كل من أتعامل معهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

20

يذكر الآخرون بأن الكلام معي مجهد ومتعب بدون فائدة.

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

21

كلما تودد لى الآخرون وأرادوا التقرب منى كلما زاد قلقى وشكي بهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

22

أشعر بالكراهية تجاه الآخرين

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

23

أسال كثيرا عن حركات وسكنات من أتعامل معهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

24

أتهم الغير مهما حاولوا إثبات برائتهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

25

أحلل كلام الناس كثيرا

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

26

اتصنت على أقرب الناس لى

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

27

أجعل أقرب الناس لى في موقف المتهمين والمدافعين عن انفسهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

28

تتحرك ميولى العدوانية عند الالتقاء بالآخرين

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

29

أشعر بأن الآخرون يكذبون على في كلامهم

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

30

أبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة لدى الآخرين

دائما	3	أحيانا	2	أبدا	1

مفتاح الاستقصاء

- اجمع الدرجات التي حصلت عليها،إذا كان مجموع ما حصُلت عليه يتراوح بين (٧٦ - ٩٠) فأنت مصاب باضطراب البرانويا بشكل جديّ ويحتاج الأمر إلى مراجعة الطبيب حالا .
- إذا حصلت على(٦١- ٧٥)فأنت مصاب باضطراب البرانويا وتحتاج إلى رعاية وإشراف الطبيب.
- إذا حصلت على(٤٦- ٦٠)فأنك تحتاج لتحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني ومساعدة الأهل لك على ذلك.
- إذا حصلت على من (٣٠- ٤٥) فأنت في صحة جيدة .

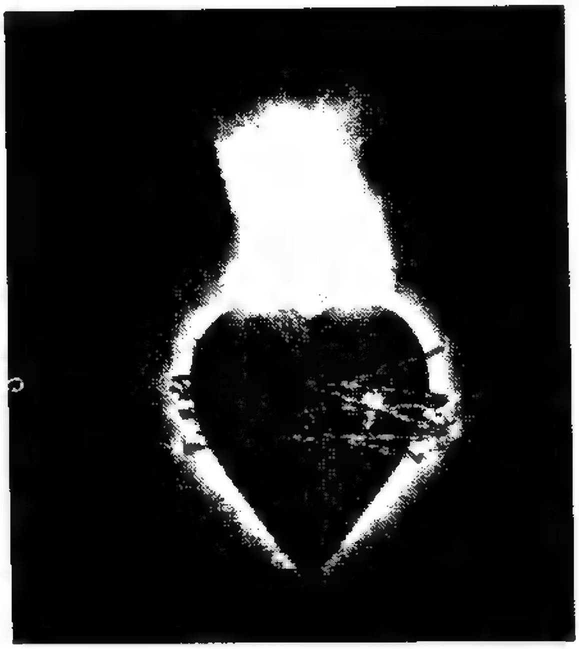
وهذا الاستبيان أعدته الدكتورة (أمل المخزومي).

***

٣

جحيم الشك

[صور واقعية]



من يزرع بذور الشك يحصد ثمار الشوك

- الشك والحب لا يجمعهما بيت واحد ، فعندما يدخل الشك في قلب الحياة الزوجية سريعا ما يهرب الحب خارجها ، فالحياة مع الشك لا تطاق فالمشادات الكلامية والمعارك اليومية التي لا تنتهي هذا ما تجنيه الأسرة التي غرست فيها بذور الشك.

- الشك يؤدي إلى قتل المودة واختناق العاطفة وتدمير الرحمة والشك يكون بينه وبين الاستقرار عداوة وبينه وبين الأمن الأسري حرب شرسة لا تنتهي وبينه وبين الطلاق علاقة وثيقة وصداقة قائمة ودائمة .

- الشك لا يقيم للحياة الأسرية بيتا ولا مأوى ، فعواصفا الشك عاتية وشديدة ، فيها عذاب أليم ونار تحرق كل ما حولها من عواطف وقيم.

- لذلك فقد وضع النبي ﷺ حصنا منيعا أمام هذه العاصفة الهوجاء التي ما حدثت في مجتمع خاص أوعام إلا أفسدته ومنها:

❋ نهيه عن(ابتغاء الريبة)وتتبع الناس بالشك ، حيث جاء في حديث أبي أمامة رضي الله عنه عن النبيﷺ قال:(إن الأميرإذا ابتغى الريبة في الناس أفسدهم).

ولئن خص النص ذكر الأمير (العام) ، فالزوج يشمله اللفظ لأنه الأمير الراعى في بيته لقولهﷺ (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته فالزوج راع ومسئول عن رعيته....)

❋ إن الرسول ﷺ نهى الرجل القادم من السفر أن يطرق أهله ليلا (نهى أن يطرق أهله ليلا يتخونهم أويطلب عثراتهم).

وقال النووى رحمه الله :وفي هذا الحديث استعمال مكارم الأخلاق والإحذار من تتبع العورات.

الحياة الزوجية مع الزوج الشكاك جحيم لا يطاق

تحكي إحدى السيدات التي قتلها شك زوجها فيها وتقول:

بدأت قصتي عندما تقدم لى زوجي دون سابق معرفة فقد رأني لمرة واحدة عندما كنت بصحبة شقيقتي الكبرى في إحدى المستشفيات الخاصة، نظرة واحدة من دون حديث أوتبادل كلام، قرر زوجي أن يتزوجني حتى من دون معرفة رأيي أو رأي أسرتي وعمل المستحيل لجمع المعلومات عنى وعن أسرتي ولا أعرف حتى الآن كيف حصل عليها، وبعد أول لقاء بأسبوع واحد طرق زوجي باب الأسرة مع والدته من دون سابق موعد ، استقبله والدايّ وهم في حيرة من أمر هذه الزيارة الغريبة.

وتستطرد السيدة وتقول:كان زوجي بارعا في إثارة إعجاب والدايّ وشد انتباههما بصورة انستهما زيارته المفاجأة المثيرة، فقد كان زوجي شديد الثقة بنفسه، ويتمتع بشخصية رائعة جذابة، مما جعل والدي يرحب بطلبه الزواج بي فقد كان يملك كل ما يؤهله لأن يكون فرصة زواج مميزة لفتاة من أسرة بسيطة مثلي،فهو جامعيّ

- ويعمل في وظيفة أكثر من جيدة،كما أنه من أسرة كبيرة، والأهم بين كل هذه الصفات أنه ثريّ جدا وهذا ما أسال لعاب والـدي فوافـق على الفور.

تم الزواج وأنا لم أبلغ بعد عـامي الـسادس عـشر، ولم أنهـى دراسـة الثانوية العامة فقد خرجت من الصف الأول الثانوي ، ومنـذ اليـوم الأول لزواجنا وحتى الآن يمارس عليّ زوجي أسلوب القهر والنكد والشك الشديد بدون سبب ومع أي أحد، فلو أرسـلت إلى حـارس البناية بعض الطعام يُجن جنونه ولو كنت بـصحبته وابتـسمت لأي سبب شك في أني أوجه ابتسامتي لأى أنسان في الطريق ، وإذا زارنا أحد أقاربنا ممنوع علي أن أتحـدث معـه او أن أظهـر في وجوده،ولـو كنت في السيارة معه ونظرت من النافذة فلابد أني أنظر إلى رجل في سيارة قريبة أو أحد المارة في الشارع ولو حتى كان عامل نظافة!!!

فلا أنجو من لـسانه أو ألفاظـه الجارحة،وهكـذا فعلـي أن أعـيش في عذاب وخوف ، محرومة من الخروج مع زوجي حتى لا أعود باكيـة وحزينة من كلماته اللاذعة وشكوكه القاتلة،وعليّ أيـضاً أن أعـيش بعيدة عن الناس ، فلا استقبل زيارات في منزلي ولا أزور أحد أبـدا فلكي أنجو من لسان زوجي والفاظة الجارحـة ولكـي تمـضي الحيـاة

بسلام مطلوب مني أن أعيش في سجن زوجي،لا أحتك بأحد ولا أرى أحد إلا زوجي وبسبب متاعبي وضعت همي في الأكل حتى أصبحت بدينه جداً، والمشكلة ليست في بدانتي،ولكن في شكوك زوجي التي أصابتني بالجنون، لقد تنقلنا من مكان إلى مكان ومن حي إلى آخر بسبب ذلك،فهو يشك تارة فى الجيران وتارة في البقال وتارة في العلاف وتارة في الحارس فزوجي يشك في أي أنسان،وتستطرد السيدة وتقول أني في حيرة من امري فلقد أنجبت طفلين وأخشى عليهم من هذه الحياة البائسة التي أعيشها مع زوجي،فعلى الرغم من أنه شخصية ناجحة وأنسان تقيّ ومثقف إلا أن شكوكه جعلته أنسانا مشوهاً أمامي لا أهتم بنجاحه أو حاله أو حب الناس له لأنهم لا يعرفونه كما أعرفه أنا!!

الشك يطلق زوجه مرتين

✍ أرسلت سيدة على أحدى الصحف تحكي مشكلتها تحت عنوان غيرتي طلقتني مرتين ، فقالت:تزوجت مرتين وطلقت مرتين أعترف الآن أن السبب لم يكن في اي من الزوجين

السبب كان في أنا.. بالرغم أني جميلة وشابة إلا أنني شديدة الغيرة،إذا خرجنا إلى السوق نعود متخاصمين،والسبب أني أظنه نظر إلى امرأة وأختلس النظر إليها،لاأقول إنني صادقة في ذلك،ولكن هذا ما أتخيله.

✍ وتقول أحد السيدات وهي أم طفلين :بأن ثمة فرق شاسع بين الغيرة وسوء الظن ومع ذلك فكلاهما يسببان القلق والأضطراب فتقول:زوجي يغار عليّ كثيراً،أوهكذا يدعي،وغيرته بطريقة مبالغ فيها ، تؤذي المشاعر ويومياً يتردد على المنزل بشكل مفاجيء متعذراً بنسيان غرض ما،كما أنه يتصل بي عدة مرات ليتأكد أن الهاتف غير مشغول،وقبيل الذهاب للعمل يطلب مني عدم الخروج من المنزل وعدم السماح لأحد بدخول المنزل وعدم استخدام الهاتف وفور عودته يستجوبني بطريقة يشعرني فيها بأني غير مؤتمنة على شرفه و شرفي ، لقد استطاع أن يحول حياتي إلى جحيم ، وتستطرد السيده وتقول :والغريب انه يؤكد أن تصرفاته معي نابعة من غيرته عليّ وحرصه على ألا يمسني أحد بسوء،والحقيقة أنني أعجبت بغيرته في بدايه الأمر لأنها كانت تشعرني بمدى حبه ، ولكن هذه الغيرة تحولت إلى شك و سوء ظن ، و لا أدري ماذا أفعل ؟ خاصة بعد أن رزقنا الله بولدين.. بذلك فهناك:-

نفوس تتحطم. بيوت تتهدم.

أُسر تتشرد. صلات تتقطع.

أعراض تتهم. سلام داخلي

وطمأنينة تفقد. أعصاب تتلف

وراحة ونوم يذهبان. وحالة من عدم الثبات

وصور مضيئة تشوه. كل ذلك بسبب سوء الظن والشك.

***

٤

لعبة الغيرة والشك

لعبة الغيرة والشك

يقول(د.عادل صادق): هناك امرأة تتعمد أثارة زوجها ، بل قد تدفعها عُقدهُا إلى إثارة شكوكه والشكوك معناها أنها تزرع في يقينه بذورا خبيثة سامة تثير قلقة وخوفه وغضبه وتقوي لديه الأحتمال بأن الخطر المحدق ليس خارجياً فقط إنما نابع من ذات امرأته أيضاً هذه هي الغيرة السيئة الضارة التي تكون المرأة مسؤولة عنها بسلوكها المستهتر أو سلوكها المتعمد منه إثارة غيرة الرجل والغيرة في هذه الأحوال هي مزيج من القلق والخوف والغضب والألم وسرعان ما تتدخل معها مشاعر الحقد والكراهية والعدوان والرغبة في الإيذاء والإنتقام،إنها مزيج من اسوأ المشاعر المدمرة.

وحينما تنتاب الرجل مثل هذه المشاعر تنهار اللبنة الأولى في صرح العلاقة،تبدأ السوسة الأولى في نخر العمود الفقري للعلاقة الزوجية وهكذا حتى ينهار الصرح كله والمرأة هي المسؤولة عن زرع بذور الشك الخبيثة السامة

لمـــاذا ؟ ما الذي يدفع المرأة ؟ هذا خطير؟

أولاً الأحساس بالنقص:

ﷺ النقص الأنثوي ، وهي مشكله تعاني منها منذ طفولتها حيث النبذ الأهمال وتفضيل الشقيقه الأجمل وتظل تلازمها مشاعر دفينة لا تدري عنها شيئا،إذن لابد أن تثبت له أنها مرغوبة ،وأنه إذا لم يهتم بها فإن هناك رجالاً آخرين يسعدهم أن يقوموا بالمهمة وتدفعها عقدة النقص الأنثوى أن تبدى أهتماماً زائداً بالرجال،وأن تستدرجهم الى الإهتمام الخاص بها ولابد أن يكون ذلك على مرأى ومسمع من الزوج حتى يحدث تأثيره المدويّ ويزلزله ويحركه ويزكي داخله الحب والأهتمام ، ويقلق الزوج ، يخاف ، يضطرب ، ويبدي اهتمامه بزوجته وكلما أقبل وأهتم أمعنت الزوجة في سلوكها المثير لشكه وغيرته ، فلقد نجحت ،أن قلق الزوج وإقباله الزائد واهتمامه المبالغ فيه عزز لديها هذا السلوك ودعمه،وتحترق أعصاب الزوج ، كلما ازدادت أعصابه احتراقاً ازداداً قلقاً وأمعنت هي في سلوكها وتظن أنها ملكت زوجها وأنها سيطرت عليه.

ﭐ ولكن الحقيقة عكس ذلك ، أن أهتمامه بها في البداية أهتمام القلق والخوف ، الخوف من الفقد ، والرغبة المقلقة في أن يثبت لنفسه أنه الرجل الأول والأوحد في حياة امرأته،وأنه المسيطر على عقلها وقلبها وتعطيه المرأة هذا الأحساس فيسعد ويزول عنه بعض قلقه ولكن تعاود اللعبة مره أخرى ، فيقلق حتى يفقد الثقة بها تماماً حتى يراها امرأة لا تستحق حبه واحترامه.

ﭐ فيميت مشاعره تجاهها ، ويكوي خلايا الحب لتموت ، ويمشي وفق خطه يرسمها له الكمبيوتر الداخلي، خطوة خطوة حتى يصل إلى آخر رحلة وهي أن يفقد مشاعر الغيرة تماماًوتصبح هذه المراه لا شئ بالنسبة له.

ﭐ والحقيقة أن المرأة ضحية،والرجل ضحية،المرأة ضحية عدم الثقة بالنفس والرجل ضحية امرأة معدومة الثقة بنفسها،بالرغم من أنها تحبه ويحبها،بالرغم من أنه يسعد بالحياة معها ولكنها أبداً لا تطمئن ولا تستريح إنه الجوع للثقة ، الجوع للإهتمام ، الجوع للأحساس بأنوثتها المذبوحة المنقوصة ،والرجل معذور،أنها تذبح رجولته ، تهد كيانه الأساسي،تمحق ذاته ، أنها تهز ثقته في نفسه من خلال آخر، ويظل يقارن بين نفسه والآخرين ، ومع هذا الشعور المضني تبدأ أولى درجات الكراهية لأمرأته ، لا يكره رجل امرأته إلا

لهذا السبب.. هناك أشياء كثيرة تفسد العلاقة بين الزوج والزوجة، قد يؤدي في النهاية إلى أن يكرهها ، والرجل لا يكره المرأة إلا في حالة واحدة فقط،وذلك إذا هزت ثقته بنفسه عن طريق رجل آخر،ولاشئ يذبح رجولة الرجل إلا آخر يُستخدم عن طريق امرأة مريضة أو امرأة سيئة.

ثانيا أنها امرأة سيئة بالفعل:

Ꙭ سيئة الطباع وسيئة التفكير،وزرع الشك في نفس الزوج هو نوع من العدوان السلبي ، عدوان المقهور،وقد يكون الرجل هو المسئول ، فهو الذي كرهها،أو هو الذي أهانها وأعتدى عليها،وهي تشعر بالعجز أمامه ولا تدري كيف ترد عدوانه،

Ꙭ وقد يكون السبب الرجل لأنه أهتم بامرأة أخرى،فتستخدم امرأته لعبة الشك لعقابه وتهذيبه وتعليمه واسترجاعه،وتظن بذلك أنها سترجعه فعلاً،ولكن الحقيقة عكس ذلك،لإن الرجل لايغفر للمرأة دخول رجل آخر في حياتها أو حتى التلويح برجل آخر،إن الرجل يقبل من المرأه أي شئ ويغفر لها أي شئ إلا أن تخونه أوتهدد بخيانته.

ثالثا: سطحية وتفاهة هذه المرأة:

فالمرأة الذكية الواعية العاقلة المتزنة الجادة العميقـة في وجـدانها وفكرها لا تقدم مثل هذه اللعبه الخطر لأنها أكبر وأسمى من ذلك ولإنها تعرف مدى خطورة هذه اللعبة.

رابعا: المرأة المستهترة المتسيبة إلى حد ما:

والتي لها ماض غير نظيف تماماً، أى أن صفحتها لم تكن بيضاء ناصعة ولهذا يسهل عليها أن تندفع إلى هذا السلوك الطائش .

خامسا: وهو سبب عام: انتقام المرأة لاى سبب من الأسباب:

لعبة الشك والغيرة هي إحدى وسائل انتقام المرأة من الرجل وهو سبب قد ينسحب على كل الأسباب السابقة ، لذلك فإن لعبة الغيرة والشك لا تلعبها إلا امرأة مريضة أي معقدة نفسياً فاقدة الثقة بقدراتها الأنثوية أو غير واثقة بحب وأهتمام زوجها أوهي امرأة ضعيفة أو امرأة خبيثة ، أي لابد أن يكون هناك قدر من السوء في الشخصية،هذه المرأة وهي بالقطع ايضاً قصيرة النظر ولا تدري أنها بهذه اللعبة تكون قد فقدت زوجها تماماً وحتى وإن استمر في الحياة معها فأنها تكون فقدت روحه.

٥

الشك بين الزوجين

الشك بين الزوجين

أولا : مظاهر الشك بين الزوجين:

- **كثرة الأسئلة التحقيقة** في كل خروج ودخول (أين ولماذا...).
- **كثرة الأتصال الغير مبررة** للتأكد من عدم أشغال التليفون أو التأكد من وجود الطرف الآخر.
- **كثرة التفتيش الدقيق في الأغراض الخاصة** (الجوال- الحاسوب- الحقائب) فالزوج يستغل أي فرصة للتفتيش والزوجة تستغل أي غفلة من زوجها للتفتيش والتنقيب.
- **شم الملابس.**
- **النظر المرتاب بين الزوجين** وبخاصة عند ذهابهما إلى الأماكن العامة،فتجد الزوج ينظر إلى زوجته بنظر الريبة،وهي تنظر إليه وكأنها تقرأ في وجهه نظرات خائنة!!!
- **التجسس!!** وقد يكون التجسس بوضع جهاز تصنت في الهاتف أو ما شابه ذلك أو استخدام الخدم والعمال وقد يكون بأستخدام الأولاد وهو أمر في منتهي الخطورة على نفسية الأولاد ومستقبلهم.

استخدام عامل المفاجأة:

☜ فالزوجة تفاجئ زوجها حين يخلو بنفسه مع الأنترنت - مثلاً وهويفاجئها في الدخول إلى البيت بخطوات رتيبة!!!

☜ فطع وسائل الأتصال عن الزوجة في بيتها أو ما شابه ذلك.

ثانيا: أسباب الشك بين الزوجين:

الشك في الحالة الطبيعية إنما يكون نتيجة أسباب ومقدمات أدت إليه،وقد يكون بلا مقدمات منطقية وذلك لايكون إلا في حالات مرضية بالوسواس القهري أو البارانويا أو أمراض نفسية أخرى، فمن أسباب الشك:-

١- ضعف الثقة بالنفس:

☜ وعندما يشعر الزوج (الزوجة) بالدونية تجاه زوجته (زوجها) حيث يسارع إلى الشك في أفعالها (أفعاله) لشعوره بأنها يمكن أن تنجذب إلى من هو أكثر منه رجولة(أنوثة) وجاذبية.

٢- التعرض لمواطن الريبة والشك

☜ مبالغة الزوجة في لبس ملابس التبُرج ولبس ملابس غير مناسبة سواء بقصد أو بدون قصد.

☜ خروج المراة من بيتها في غير أوقات العمل أو بدون أن تخبر زوجها.

☜ طبيعة عمل المرأة من وجود رجال معها في العمل وطول فترة التواجد في خارج المنزل.

☜ الزوج الذي يُدخل القنوات الفضائية الفاضحة إلى بيته ثم يشتكي من حساسية زوجته وشكها فيه!!

☜ كثرة السفر والتأخر والغياب عن البيت لغير ما سبب

☜ الخلوة المفرطة بجهاز الحاسوب على شبكة الأنترنت

☜ الأنزواء بالهاتف والتحدث بصوت خافت.

٣- استدعاء ذاكرة الماضي

☜ وهو قيام الزوجة (الزوج) بالإفصاح عن بعض ما فيها (ما فيه) والذي قد يكون فيه من بعض النزلات أو الأخطاء.

٤- الكذب:

☜ فالكذب يهدم الثقه بين الزوجين ويفتح باب الشك على مصرعيه.

٥- الغيرة المفرطة:

☜ فالغيرة تختلف عن الشك ولكن مع زيادة توجهها وتصاعد دخانها قد تتحول على شك.

٦-الجفاء العــــاطفي:

☜ فقد يشك الزوج في زوجته حينما لا تغمره بالعاطفة ويظن أنها توجها إلى شخص آخر وكذلك الزوجة.

٧-أصدقاء الســــــوء:

☜ فمجالس السوء سواء كانت للنساء أو للرجال يُذكر فيهـاالمكر والخيانة المدعمة بالقصص والحكايات والتي من شأنها أثارة الـشك في نفس الحضور من الرجال والنساء.

٨-التأثر بالقصص والمسلسلات والأفلام:

☜ فلربما يقع الزوج على قصة تحكي خيانة زوجيه،أوتتابع الزوجة مسلسلاً يقص أحـداث خيانـة زوجيه،فيبـدأ الـشيطان ببـذر بـذرة الشك بينهما.

٩-الأسترسال في الأفكار السلبية:

فالأخطار السلبية كالوحوش الذهنية الكاسرة إذا مـلأت عقـل الإنسان أفسدته وولدت الشكوك والظنون والقلق والإكتئاب.

ثالثا: علاج الشك بين الزوجين:

- عدم التعرض لمواطن الشك التي ذكرنا بعض من مظاهرها.
- المصارحة بين الزوجين فيما أوقع الشك في نفسه أو نفسها،فالمصارحة لها مفعول السحر في إقتلاع جذور الشك.
- تهذيب الغيرة وضبطها حتى لا تتحول إلى شك قاتل.
- خلق وتفعيل جو حواري هادئ بين الزوجين يصارح كل منهما صاحبه بالحب وبمعنى الود والوفاء.
- البعد التام عن الكذب وتحري الصدق والوضوح في كل كبيرة وصغيرة.
- التوازن بين السرية والعلن،فلا يفرط الزوج في أن يحدث زوجته بكل ما مّر أو يمر عليه من مواقف وأحداث في حياته،ولا تفرط الزوجة أيضاً فإن من أخطر الامور في هذا الجانب أن تسترسل الزوجة أو الزوج في ذكر مواقف وعلاقات حدثت لهم قبل أيام الزواج يحكي كل منهم بسذاجة ما كان وقع فيه !!وهذا يثير الشك بين الزوجين ويتنافى مع الأمر بالستر.
- البعد عن أصدقاء السوء ومجالسهم.

- عدم الانشغال بالماضي حتى لا يصبح الإنسان أسير لهذا الماضي الذي قد يدفعنا إلى الشك ولكن لابد من الأنشغال بالواقع والمستقبل.

- كن واثقاً في نفسك ولا تنظر إلى نفسك نظرة دونية،فقد تملك الكثير من نعم الله عليك ولكنك لا تراها وتنظر إلى الآخرين نظرة غيرة وقد تكون أفضل منهم بكثير.

وفي النهاية

أنصح الشباب بحسن الأختيار،فالزوج الصالح للحياة الزوجية من كان صاحب دين وخلق والزوجة الصالحة لدوام الأستقرار الأسري هي ذات الدين والودّ وأيضاً لابد أن يكون هناك بينهما توافق إلى حد كبير في كل شئ،في مستوى التعليم ومستوى الثقافة والمستوى الأقتصادي والأجتماعي إلخ....

اما الأزواج الذين يشكون في زوجاتهم أوالعكس-بدون مبرر-فهم في حاجة إلى المساعدة من الطبيب النفسي في أسرع وقت ممكن لأنه يعاني من مرض نفسي صعب ومعقد ولعل منبع الصعوبة يكمن في أن المريض فاقد البصيرة ولا يرى نفسه مريضاًوإذا ما طلب منه

شريك الحياة عرض نفسه على الطبيب يثور ويحاجج بأنه ليس مجنوناً وربما يعزو طلب العلاج إلى مؤامرة للإيقاع به،والعلاج المتاح لمثل هذه الحالات-كما يرى الأطباء النفسانيون- ذا شقين،الأول دوائي حيث تستعمل مضادات الذهان لمواجهة الأفكار الإرتيابيةوللتخفيف من العناد كما تستعمل مضادات الأكتئاب لمواجهة الأضطراب العاطفي المرافق،والثاني علاج نفسي على هيئة علاج معرفي وعائلي وأحياناً تحليل نفسي،وينصح الأطباء من يتعايش مع حالة مرضية بهذا الداء فعل الأتي:

مفاتحة الشريك بأن عملية الشك هذه غير منطقية وأن الطرفين بحاجة إلى المساعدة المهنية المتخصصة لحماية الأسرة والعلاقة الزوجية.

أحاطة أحد الأقرباء الثقات علماً بالحالة المتفاقمة لدى المريض وقد يكون هذا أباً أو أخاً أكبر أو عم أو خال أو أحد وجهاء العائله من ذوي التأثير وطلب مساعدتهم في العلاج.

إذا استشعر الشريك خطورة أو لاحظ تهديداً صريحاً أو مبطناً عليه الا يسكت ويضع أهل المريض أمام مسؤوليتهم وربما يضطر إلى الإبتعاد عن المريض في حال الخطر.

***

خاتمة

وقبل أن أختم هذا الكتاب أود أن أرسل رسالتين ، الأولى للزوجين والثانية للآباء والمربين .

فأما الرسالة الأولى فأقول للزوجين :

⇦ احذرا من نار الغيرة والشك وذلك عن طريق الوقاية من الوقوع في أسبابهما ،

⇦ فالثقة المتبادلة بينكما والمصارحة من خلال نقاش راق وتبادل مشاعر الحب بصدق وصراحة وتغليب صوت العقل وعدم الإتيان بأفعال تثير الغيرة والشك ، كل هذه الأمور من شأنها أن تطفئ نار الغيرة الحارقة وتقتل الشك المدمر في مهده .

⇦ أما إذا سيطرت أفكار الغيرة والشك على أحدكما بلا مقدمات منطقية ولا أسباب واضحة وجب عليه أن يعرض نفسه على طبيب نفسي في أسرع وقت ممكن .

⇦ وفي النهاية أسأل الله تعالى لكما حياة سعيدة هنيئة بعيدة عن أجواء الشك والغيرة .

أما الرسالة الثانية فإني أوجهها للآباء والمربين

أقول لهم :

⇦ إن أطفالكم أمانة في أعناقكم وهم أغلى ما تملكون وأفضل مشاريع تستثمرون فيها.. فعليكم أن تحافظوا عليهم من براثن الأمراض النفسية – بما فيها الشك والغيرة – وذلك عن طريق

⇦ الابتعاد عن التفرقة وعدم المساواة ، وعدم مقارنتهم بالآخرين ، وإشباع حاجاتهم من الحب والحنان وبعث الثقة في نفوسهم وتخفيف حدة شعورهم بالنقص أو العجز وتعويدهم على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين وتعليمهم أن الحياة أخذ وعطاء

⇦ وفي النهاية أسأله سبحانه وتعالى أن يحفظ أولادنا من كل سوء وأن يقر أعيننا بهم في الدنيا والآخرة .

***

الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء	٣
مقدمة	٤
الفصل الأول : الغيرة	
١- سيكولوجية الغيرة	
تعريف الغيرة	١٠
قالوا عن الغيرة....................................	١٢
فوائد الغيرةالطبيعية	١٤
٢- أسباب الغيرة....................................	١٧
٣- غيرة النساء العمياء	٢٢
احذر أن تشعل الغيرة في قلب زوجتك	٢٤
٤- الغيرة الزوجية	
أسباب الغيرة بين الزوجين....................................	٢٨
علاج الغيرة بين الزوجين	٢٩
٥- غيرة الأطفال	٣٦
أولا : مظاهر الغيرة عند الأطفال	٣٧

ثانيا:أضرار تنامي الغيرة مع الطفل	٣٨
ثالثا : أسباب الغيرة عند الأطفال..................	٣٨
رابعا : علاج الغيرة عند الأطفال	٣٩
٦- الغيرة المهنية	٤٧
٧- الغيرة على الأعراض	
الغيرة علامة من علامات الرجولة والشهامة	٥٣
عَمر الغيور ....وابن أبي سلول الديوث	٥٤
الغيرة على الأعراض ....دليل على الإيمان	٥٥
فقدان الغيرة من علامات النفاق	٥٦
الفصل الثاني : الشك	
١- الإيماءات الدالة على سلوك الشك	
تعريف الشك	٦١
الإيماءات الدالة على سلوك الشك	٦٢
الآثار السلبية للشك والغيرة......................	٦٧
٢- أنواع الشك ومستوياته	
الشك العادي	٧٠
الشك المرضي	٧٠

الشك الملازم لشخصية الإنسان ٧٢
الشكاك المتعالي(الشخصية البارانوية) ٧٣
اختبار الشخصية البارانوية ٧٤
٣- جحيم الشك ....
من يزرع بذور الشك يحصد ثمار الشوك ٨٥
الحياة الزوجية مع الزوج الشكاك جحيم لا يطاق ٨٧
الشك يطلق زوجه مرتين ٩٠
٤- لعبة الغيرة والشك ٩٤
٥- الشك بين الزوجين
أولا : مظاهر الشك بين الزوجين: ١٠١
ثانيا : أسباب الشك بين الزوجين ١٠٢
ثالثا : علاج الشك بين الزوجين ١٠٥
المحتويات ١١٠

* * *

كتب صدرت للمؤلف

أولا : سلسلة الانفتاح والتأثير في الآخرين :

١- كيف تكسب حب الناس في أقل من دقيقة .

٢- لغة الجسد (مفتاح فهم الآخرين والتأثير فيهم) .

٣- الثقة بالنفس طريقك لكسب ذاتك والأخرين .

٤- الابتسامة الساحرة مفتاح تغير حياتك .

ثانيا : سلسلة كيف نربي أبناءنا :

١- الثقة بالنفس وتقدير الذات طريق طفلك للنجاح والتميز .

٢- عواصف المراهقة كيف تعبرها إلى شاطئ الأمان .

٣- اللعب وبناء شخصية طفلك .

٤- كيف تغير سلوك طفلك بعيدا عن العنف .

٥- كيف تدرب طفلك على تحمل المسئولية .

٦- كيف نربي أبناءنا بالحب .

٧- كيف تقوي إرادة طفلك .

ثالثا : سلسلة كاريزما الشخصية :

١- فن إدارة الغضب داخل المنزل وخارجه .

٢- تقنيات كشف الكذب.

٣- نيران الغيره والشك

طبعت بمطبعة وادى الطباعه
تليفون: ٠١٠٠٦٠٠٨٠٣ - ٠١٠٥٤٠٢٤٤٧

هذا الكتاب

إن هذا الكتاب على صغر حجمه إلا أنه يضع بين يديك - عزيزي القارئ - كل ما تود أن تعرفه عن الشخصية الشكاكة صاحبة الغيرة المَرضية .

فيجيب لك عن كثير من التساؤلات منها :

- كيف تتعرف على الشخص الشكاك من خلال إيماءاته و حركاته الجسدية ؟
- كيف تتعرف على شخصية الشكاك المتعالي (البارانويا) خلال فترة الخطوبة ؟
- ما هي الأسباب الحقيقية التي أدت إلى تكوين الشخصية الشكاكة الغيورة ؟
- ما هي الأشكال و الأنواع المختلفة لسلوك الغيرة و الشك ؟
- ما هي الأضرار الكارثية التي تحدثها مشاعر الغيرة و الشك المَرضية و آثارها على بناء الأسرة ؟
- كيف تتعامل مع الشخصية الشكاكة الغيورة (إطفاء نار الغيرة و الشك)

عاطف أبو العيد

- مدير مركز جنا للتدريب والتطوير الإدارى والتربوى .
- دراسات عليا فى علم النفس .
- خبير تنمية بشرية .
- يعمل فى مجال الاستشارات التربوية و الأسرية .
- متخصص فى إقامة البرامج السلوكية الخاصة بالأطفال .
- متخصص فى إعداد البرامج التدريبية .
- أقام العديد من الندوات و الدورات و البرامج التدريبية .
- له العديد من المؤلفات فى مجالات التنمية البشرية المختلفة .

جنا

للاتصال والاستعلام :
65 ش أحمد بركات من ش جمال عبد الناصر
فيكتوريا-الإسكندرية-مصر
+20183164662 - +20108416150
info@janaa.info www.janaa.info